

Pandemie H1N1 2009 („Schweinegrippe“): 10 Tipps, wie Sie am Arbeitsplatz gesund bleiben

Da sich die Influenza immer weiter ausbreitet, ergreifen Sie bitte die folgenden zehn Maßnahmen, um sich und andere vor Ansteckung zu schützen:

1. **Waschen Sie sich** häufig und für mindestens 20 Sekunden ohne Unterbrechung die Hände mit Wasser und Seife oder verwenden Sie alternativ dazu ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis. Waschen Sie sich nach jedem Husten, Niesen oder Naseputzen die Hände.
2. **Vermeiden Sie Berührungen der Nase, des Mundes und der Augen.** So verbreiten sich Keime.
3. **Verdecken Sie Mund und Nase mit einem Taschentuch, wenn Sie husten** oder niesen müssen, oder husten bzw. niesen Sie in Ihre Armbeuge. Entsorgen Sie Taschentücher sicher und berührungsfrei in einem Abfalleimer.
4. **Halten Sie potenziell kontaminierte Oberflächen** (z. B. Telefone, Tastaturen, Türgriffe usw.) steril.
5. **Verwenden Sie nur Ihre eigenen Telefone, Schreibtische, Büros oder Arbeitsmittel.** Reinigen Sie das Telefon, den Schreibtisch oder die Arbeitsmittel eines Kollegen gründlich, bevor Sie diese verwenden.
6. **Verbreiten Sie keine Grippeviren! Bleiben Sie zu Hause, sobald bei Ihnen grippeähnliche Symptome auftreten.** Zu den Anzeichen eines grippalen Infekts gehören Fieber, Husten, Halsschmerzen, laufende oder verstopfte Nase, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Müdigkeit, manchmal auch Erbrechen und Durchfall. CDC empfiehlt, dass Personen mit grippeähnlichen Symptomen mindestens 24 Stunden zu Hause bleiben, nachdem das Fieber ohne die Einnahme von fiebersenkenden Medikamenten zurückgegangen ist. Vorgesetzte oder Mitarbeiter mit Fragen zur Krankschreibung aufgrund einer H1N1 2009-Infektion oder zum Pflegeurlaub aufgrund eines erkrankten Familienmitglieds setzen sich bitte mit ihrer Personalabteilung oder der bei Krankmeldungen verantwortlichen Stelle in Verbindung.
7. **Lassen Sie sich gegen saisonale Grippe impfen.** Diese Impfung schützt Sie gegen saisonale Grippeviren, jedoch nicht gegen den H1N1 2009-Virus.
8. **Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen zu einer Impfung gegen Influenza A(H1N1) 2009 rät.** Ärzte und medizinisches Personal, Kinder, Schwangere sowie chronisch Kranke (mit Asthma, Herzkrankheiten oder Diabetes) sollten sich schnellstmöglich impfen lassen, sobald die Impfstoffe gegen den H1N1 2009-Virus im Oktober verfügbar sind. Personen, die mit Kindern zusammen wohnen oder Kinder betreuen, die jünger als 6 Monate sind, sollten sich auch impfen lassen, um diejenigen Kinder zu schützen, die noch zu jung für eine Impfung sind. Für weitere Informationen zur H1N1-Impfung besuchen Sie bitte folgende Website: <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>.
9. **Leben Sie gesund** und achten Sie auf ausreichend Schlaf, abwechslungsreiche Ernährung und genügend Bewegung.
10. **Erfahren Sie mehr.** Besuchen Sie die Website <http://www.flu.gov> oder kontaktieren Sie das CDC 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche:
 - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - <mailto:cdcinfo@cdc.gov>

